**Tuần 9**

**VƯỢT QUA CẢM XÚC KHÔNG VUI**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Biết cách thư giãn, xả giận để vượt qua những cảm xúc tiêu cực; rèn luyện kĩ năng làm chủ cảm xúc và năng lực thích ứng với những thay đổi của cuộc sống.

**II. KHÔNG GIAN SƯ PHẠM**

- Trong lớp học. Bàn ghế kê theo dãy.

**III. PHƯƠNG TIỆN HOẠT ĐỘNG**

- Thẻ từ : THƯ GIÃN; hộp giấy hai ngăn, bên ngoài có hình mặt buồn và mặt cười. Trong ngăn mặt cười, để sẵn những bông hoa giấy nhỏ có ghi dấu cộng hoặc mặt cười, dấu trừ hoặc mặt mếu. Làm đủ số lượng bông hoa cho HS. Bốn tấm thẻ có hình biểu tượng.

**IV. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các hoạt động dạy học** | **Thời gian** | **Hoạt động học sinh** |
| 1. **KHỞI ĐỘNG**   - GV bật một bản nhạc bất kì để Hs nhảy múa theo kiểu của mình.  - GV mời 3 HS vào vai “ngôi sao”. Khi bật nhạc lên, ba “ngôi sao” lần lượt thể hiện các động tác theo nhạc, cả lớp nhảy theo động tác của từng “ ngôi sao” đó. | 5p | HS nhảy múa theo nhạc  3 HS vào vai “ngôi sao” |
| 1. **KHÁM PHÁ CHỦ ĐỀ**   **Hoạt động 1. Thảo luận “ Làm gì để vui lên khi buồn?”**  GV mời HS nhớ lại cảm xúc không vui bằng cách đặt câu hỏi và đề nghị HS giơ tay xác nhận nếu từng có cảm xúc như vậy:  - Có ai từng bực tức không?  - Có ai thấy khó chịu, ghen tị với một người khác không? Chẳng hạn, vì người đó có đồ chơi đẹp hơn của mình?  - Có ai từng bị mắng oan nên ấm ức, bực bội không?  - Có ai từng bị người khác lấy mất đồ chơi hay làm hỏng một vật mà mình rất yêu quý nên khóc vì tiếc không?  - Có ai bị đói mà mãi không được ăn nên thấy khó chịu không?  - Có ai cãi nhau với người khác mà thấy rất buồn không?  - Có ai thấy cả ngày đi học, rất buồn ngủ và mệt mỏi nên chẳng muốn học nữa không?  - có ai mệt đến nỗi chán ăn không?  GV kết luận  - Đó là những cảm xúc tiêu cực khiến ta không vui, ảnh hưởng đến sức khỏe, việc học tập của bản thân và những người xung quanh.  - Chúng ta nên làm gì để đỡ buồn bực, đỡ giận dữ, và vui lên?  GV kết luận  - Khi buồn giận, ta có thể hét to để giải tỏa cơn bực; hít vào thở ra thật đều và sâu; chơi trò chơi cùng bạn bè; nhảy múa .... Đó chính là các cách để chúng ta thư gãn để giảm bớt những cảm xúc tiêu cực. không vui. | 15p | HS lắng nghe  HS trả lời  HS lắng nghe  HS ta có thể hét, nhảy múa , chơi trò chơi....  HS lắng nghe |
| 1. **MỞ RỘNG VÀ TỔNG KẾT CHỦ ĐỀ**   **Hoạt động “ đi tìm các cách thư giãn”**  - GV đặt câu hỏi để HS chia sẻ: Vậy, làm gì để thư giãn( Thư giãn là thấy thoải mái hơn, dễ chịu hơn, muốn cười muốn trò chuyện, muốn ăn, muốn chơi cùng nhau, tâm trạng vui vẻ...)  - GV chốt: chúng ta có nhiều cách để thư giãn, như chơi trò chơi, kể chuyện cười cho nhau nghe , nhìn ra xa, nhìn lên trời, ngắm hoa, ngắm tranh.....  - GV giới thiệu các cách xả giận, dùng từ “bí kíp” để tạo sự vui nhộn. GV giới thiệu các “bí kíp” bằng các thẻ có hình ảnh biểu tượng: thở - nói – hét – xé. GV lần lượt lấy từng thẻ từ và giơ lên.  + Thở: Thở sâu (GV hướng dẫn HS hít bằng mũi , thở bằng miệng)  + Nói: nói ra cảm xúc của mình. ( Tìm một người nào đó mình yêu quý, tin tưởng để kể cho họ nghe về nỗi buồn và sự tức giận của mình.  Làm việc cặp đôi  + Xé: Xé giấy ( Lấy tờ giấy báo đã cũ hoặc tạp chí cũ để xé, sau đó để gọn gàng hoặc cất vào túi đựng)  + Hét: Hét thật to để giải tỏa cơn giận. Chú ý tìm nơi vắng vẻ không làm người khác giật mình.  - GV mời HS ra sân, đứng thành vòng tròn để thực hiện hoạt động hita vào – thở ra để thư giãn hoặc chơi trò chơi kéo co.  Kết luận: Có rất nhiều cách thư giãn xả giận, xả căng thẳng, để vượt qua cảm xúc tiêu cực giúp mình được dễ chịu và không làm tổn thương đến những người xung quanh. | 10p | Hs trả lời  Hs lắng nghe  Hs lắng nghe  Hs quan sát và thực hiện  Hs quan sát và thực hiện  Hs thực hiện  Hs thực hiện  Hs ra sân thực hành  Hs lắng nghe |
| 1. **CAM KẾT HÀNH ĐỘNG**   GV đề nghị HS về nhà phổ biến lại cho bố mẹ các cách thư giãn mà mình đã biets, cùng bố mẹ thực hiện hàng ngày để luôn cùng nhau cười vui vẻ. | 5p | HS lắng nghe và thực hiện |

**SINH HOẠT LỚP**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- HS chia sẻ cảm xúc sau tiết trải nghiệm trước và cùng nhau thư giãn nhẹ nhàng ở lớp.

**II. KHÔNG GIAN SINH HOẠT**

- Trong lớp kê bàn ghế thành từng cụm theo tổ.

**III. PHƯƠNG TIỆN HOẠT ĐỘNG**

**-** Chuẩn bị âm nhạc quen để cả lớp cùng nhảy một diệu nhảy vui.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các hoạt động dạy học** | **Thời gian** | **Hoạt động học sinh** |
| **1.HOẠT ĐỘNG TỔNG KẾT**  Yêu cầu HS nhận xét hoạt động trong tuần  Gv tổng kết hoạt động tuần này và dự kiến hoạt động tuần đến. | **10p** | Lớp trưởng, tổ trưởng lên nhận xét  Hs lắng nghe |
| 1. **2. CHIA SẺ CÁ NHÂN SAU TRẢI NGHIỆM LẦN TRƯỚC**   **-** HS ngồi theo tổ thành vòng tròn và kể cho nhau nghe những gì mình đã làm cùng bố mẹ để thư giãn. Nhắc lại các cách thư giãn, xả giận, xả stress. | **5p** | Hs chia sẻ |
| 1. **3. HOẠT ĐỘNG NHÓM**   **Hoạt động 1. Điệu nhảy dân vũ**  **Bản chất:** HS cùng nhau nhảy múa, tạo cảm xúc tích cực, gắn kết, giải phóng năng lượng.  **Dẫn dắt và tổ chức hoạt động:**  - GV có thể tham khảo điệu nhảy dân vũ bất kỳ như Bống bống bang bang hay Trống cơm và cùng nhảy múa với HS.  **Kết luận:**  Vận động cùng nhau theo âm nhạ thật vui và dễ chịu  **Hoạt động 2: Ngắm cây ngắm hoa trong trường**  Bản chất: Ngắm hoa để tạo cảm giác thư thái, dễ chịu, dịu bớt căng thẳng.  **Dẫn dắt và tổ chức hoạt động**  - GV cùng HS đi xuống sân trường, vào vườn trường ngắm hoa, hít thở không khí trong lành  - GV hỏi cảm giác của HS  - GV đề nghị cả lớp cùng hô Vui theo 4 cấp độ giọng nói, từ nói tì thầm, nói bình thường nói to và hét to.  Kết luận:Đi ra ngoài thiên nhiên, ngắm nhìn thiên nhiên, lắng nghe thiên nhiên và thưởng thức hương thơm của cây cỏ, hoa lá, thật là dễ chịu, bớt cáu gắt, bực bội nhau. | **15p** | Hs thực hiện nhảy dân vũ  Hs lắng nghe  Hs thực hiện  Hs trả lời  Hs lắng nghe |
| 1. **4. TỔNG KẾT VÀ VĨ THANH**   GV đề nghị HS cuối tuần bí mật rủ mộ người thân ( bố, anh chị...) đi chợ mua hoa và cắm một lo hoa tặng mẹ và ông bà. | **5p** | Hs lắng nghe và thực hiện |